

les diarrhées

La **diarrhée** est commune chez les séropositifs. Elle peut être causée par certains médicaments anti-VIH, par les médicaments utilisés pour soigner les infections et chez les personnes qui ont un taux bas de CD4, les diarrhées peuvent être causées par certaines infections opportunistes.

Les diarrhées peuvent varier en sévérité, allant d'un état semi-solide à un état liquide, et peuvent créer un besoin urgent d'aller plus souvent aux toilettes. Les diarrhées sont souvent accompagnées d'autres symptômes tels que des douleurs abdominales, un ballonnement, des nausées, des vomissements, de la fièvre et une perte d'appétit.

Les diarrhées dues aux effets secondaires des médicaments

Les diarrhées ont été rapportées comme un des effets secondaires de tous les inhibiteurs de protéases, ainsi que de ddI et abacavir dans la classe des inhibiteurs de la transcriptase inverse et de certains antibiotiques.

Avec certains médicaments, la diarrhée disparaît après les premières semaines ou mois de traitement, cependant chez certaines personnes, cela devient un fait permanent des médicaments.

La sévérité des diarrhées varie également. Les diarrhées sévères qui entraînent plusieurs visites aux toilettes tous les jours, des selles liquides incontrôlables et des faiblesses et des vertiges causés par la perte de liquide et de sels minéraux, sont souffertes par environ un quart des personnes qui commencent un traitement avec nelfinavir et un cinquième de celles qui commencent avec saquinavir. Des niveaux similaires ont été rapportés chez les personnes qui prennent amprénavir, lopinavir, ritonavir et indinavir. Des problèmes moins sérieux se produisent chez beaucoup d'autres personnes qui prennent les inhibiteurs de protéase.

Les changements de régime alimentaire ont très peu d'effet sur les diarrhées dues aux antiprotéases ou autres médicaments. Cependant, plusieurs traitements sont disponibles pour les docteurs qui essaient de contrôler les diarrhées causées par les médicaments. Ceux-ci comprennent:

- **Imodium[®]** (loperamide). Peut être obtenu sous ordonnance chez votre médecin ou acheté directement à la pharmacie. Des médicaments plus forts contre les diarrhées peuvent être prescrit par votre médecin.
- Un supplément de calcium de 500mg deux fois par jour a été prouvé réduire les diarrhées associées au nelfinavir.
- Des comprimés d'avoine complète semblent également être efficaces contre les diarrhées dues au nelfinavir. Ils marchent en absorbant les liquides, rendant les selles plus larges et en réduisant le mouvement des selles dans l'intestin.

C'est important de continuer à manger et à boire même si vous avez des diarrhées dues aux médicaments. Vous ne devez pas arrêter de prendre vos médicaments parce qu'ils vous donnent la diarrhée. Vous devez discuter de vos problèmes avec votre docteur qui pourra recommander des traitements contre la diarrhée ou si c'est nécessaire un changement à votre régime médicamenteux.

Causes médicales

Les diarrhées sont très fréquentes chez les séropositifs, particulièrement ceux avec un taux de CD4 bas. Souvent aucune raison particulière n'est trouvée et dans les cas peu sévères on les attribue directement au VIH. Une autre raison commune est le syndrome du côlon irritable où la diarrhée alterne souvent avec la constipation et cause des gaz et des ballonnements. Plutôt qu'une infection, c'est plus souvent les questions de mode de vie, tel que le stress qui en sont la cause.

Chez les personnes à un stade avancé du VIH, les infections telles que le *Cryptosporidium*, le *Microsporidium*, le cytomégalovirus (CMV), le *Mycobacterium avium intracellulare* (MAI), la *Salmonelle*, la *Shigella* et la *Giardia* peuvent causer des diarrhées très graves.

Que faire

Normalement, la diarrhée se calmera après quelques jours. Si elle persiste, c'est important de consulter votre médecin.

Comme la diarrhée peut entraîner une perte importante de sels minéraux et d'eau dans l'organisme, c'est important de boire beaucoup de liquides et de boissons réhydratantes. Manger des aliments tels que des bananes, des patates, du poisson et du poulet vous aidera à remplacer le potassium qui est souvent décimé chez les personnes qui ont des diarrhées sévères. Les fibres solubles venant de sources naturelles telles que les légumes secs, l'avoine, les bananes, les pommes, et les poires sont aussi efficaces contre les diarrhées. Les comprimés de charbon peuvent aussi être utiles.

Essayez d'éviter le café, les légumes crus et les aliments épicés qui peuvent aggraver les diarrhées et peuvent aussi donner des nausées qui sont souvent associées aux diarrhées. Dans beaucoup de cas, éviter les aliments haut en matières grasses ou en lactose peut alléger les symptômes de la diarrhée.

Augmenter ou diminuer l'apport de fibre dans votre régime alimentaire peut aider si vous souffrez du syndrome du côlon irritable, de même que les médicaments anti-spasmodiques tels que *Colofac*.

Vous trouverez peut-être utile de consulter un(e) diététicien(ne) qui pourra vous donner des conseils sur les changements alimentaires appropriés, sur les mesures à suivre pour éviter de perdre du poids et sur un apport nutritionnel adéquat si vous avez la diarrhée.

Les diarrhées induisent souvent des douleurs autour de l'anus. Les médicaments contre les hémorroïdes, disponibles en pharmacies, peuvent alléger les douleurs.